

Les étirements à l'arrivée

## ECHAUFFEMENTS ET ASSOUPPLISSEMENTS

Séries de 5 mouvements ou plus

Privilégiez l'amplitude

Ne forcez jamais

Rotations des épaules  
Ecartez les pieds de la largeur du bassin.

Effectuez des circombolutions avant et arrière des épaules une par une, puis les deux en même temps en passant par le point le plus en avant, le plus en arrière, le plus haut, le plus bas.

Huits avec les bras

Ecartez les pieds de la largeur du bassin.

Faites des huites d'abord avec un bras, puis avec l'autre, puis l'un après l'autre.

Rotations de la tête

Faites tourner la tête en décrivant des cercles vers la gauche puis vers la droite.

Rotations des poignets

Prenez les mains l'une dans l'autre accrochées par les doigts.

Effectuez des rotations à droite puis à gauche.

Rotations du bassin et du buste

Ecartez les pieds de la largeur du bassin, les mains posées sur les hanches.

Effectuez des rotations du bassin à droite puis à gauche en passant le plus devant, le plus derrière, le plus à droite, le plus à gauche.

Refaire l'exercice avec le buste en fixant le bassin.

Rotations des chevilles

Posez la pointe du pied à terre et tourner autour vers la droite puis vers la gauche.

Recommencez l'exercice avec l'autre cheville.

## ETIREMENTS

Séries de 3 mouvements

Aucun étirement violent

Respiration profonde en rythme avec les exercices

Maintien des étirements 10 à 30 secondes

Etirements des épaules, triceps

Ecartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi.

Placez une main derrière le cou et appuyez avec

l'autre main progressivement vers la poitrine.

Répétez l'exercice en changeant de bras.

Etirements des épaules, triceps

Ecartez les pieds de la largeur du bassin,  
buste droit, regard fixé devant soi.

Placez un coude derrière la tête et appuyez  
avec l'autre main progressivement vers le  
bas.

Répétez l'exercice en changeant de bras.

Etirements des épaules

Ecartez les pieds de la largeur du bassin, buste  
droit, regard fixé devant soi.

Prenez-vous les mains en passant les bras dans le  
dos. Tirez en rapprochant vos bras.

Répétez l'exercice en changeant la position des  
bras.

Si vous ne parvenez pas à crocheter les doigts dans le dos,  
essayez simplement de rapprocher les mains l'une de l'autre.

Avec la pratique, vous parviendrez à attraper vos doigts.

Etirements du cou

Ecartez les pieds de la largeur du  
bassin, droit, la tête dans l'axe.

Placez un bras plié dans le dos et  
attrapez le poignet avec l'autre main.

Tirez sur le bras en inclinant le cou du  
côté où vous tirez.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

Etirements du dos

Ecartez les pieds d'au moins la largeur des  
épaules, dos droit, mains croisées sur la  
poitrine.

En fléchissant les genoux, arrondissez le dos  
et poussez les mains loin devant.

Etirements du dos et des pectoraux

Ecartez les pieds de la largeur du bassin,  
bien droit.

Joignez les mains derrière le dos.

Sans cambrer, effectuez une flexion du  
buste sur les jambes tout en remontant les  
bras vers le haut progressivement.

Remontez le buste progressivement.

Etirements des avant-bras

Tendez un bras vers l'avant.

Fléchissez le poignet à 90°. Avec l'autre  
main, ramenez progressivement les doigts  
vers vous.

Répétez l'exercice en changeant de main.

EXERCICES SPECIFIQUES

Echauffement avec  
un élastique

Munissez-vous d'un  
élastique de  
gymnastique ou d'une  
chambre à air découpée.

Reproduisez votre geste complet de tir : 10  
fois à gauche, 10 fois à droite.

Détente des doigts

Crochetez vos doigts sous votre menton,  
dans votre position de tir.

Exercez une tension entre vos deux bras,  
puis relâchez vos doigts en laissant votre coude "de corde" partir  
dynamiquement vers l'arrière.

Répétez 3 à 5 fois l'exercice.